## 5.033 Polievka hrachová s pohánkou a zemiakmi
## 100 porcií

**Receptúra**

| Potravina | Veková skupina | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | | B | | C | | D | |
| | Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | |
| | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| voda | 18,00 | 18,00 | 20,00 | 20,00 | 22,00 | 22,00 | 25,00 | 25,00 |
| hrach suchý | 1,00 | 1,00 | 1,30 | 1,30 | 1,50 | 1,50 | 1,80 | 1,80 |
| olej | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 |
| múka hladká | 0,20 | 0,20 | 0,25 | 0,25 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 |
| cibuľa | 0,30 | 0,25 | 0,30 | 0,25 | 0,30 | 0,25 | 0,50 | 0,42 |
| pohánka | 0,10 | 0,10 | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 |
| majorán | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 |
| zemiaky | 3,00 | 2,10 | 3,50 | 2,45 | 4,00 | 2,80 | 4,50 | 3,15 |
| paprika mletá červená | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 |
| soľ | 0,05 | 0,05 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,12 |
| cesnak | 0,10 | 0,09 | 0,10 | 0,09 | 0,15 | 0,13 | 0,15 | 0,13 |
| hmotnosť porcie v g | 180 | | 200 | | 220 | | 250 | |

### Výrobný postup

Suchý hrach preberieme, umyjeme, namočíme do vody a uvaríme s pohánkou do mäkka. Na časti oleja speníme očistenú, pokrájanú cibuľu a pridáme červenú mletú papriku, umyté, očistené, na kocky pokrájané zemiaky. Zahustíme zápražkou pripravenou z nasucho opraženej múky. Dochutíme prelisovaným cesnakom, soľou a majoránom. Spolu povaríme 20 min.

## Nutričné zloženie 1 porcie

| veková skupina | energetická hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | vitamíny | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | A | $B_1$ | $B_2$ | C | E |
| | kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| **A** | 350 | 84 | 3,13 | 1,7 | 0,9 | 12,7 | 2,2 | 22,7 | 0,8 | 0,002 | 0,1 | 0,0 | 3,5 | 0,0 |
| **B** | 451 | 108 | 4,03 | 2,3 | 1,2 | 16,2 | 2,8 | 27,3 | 0,9 | 0,003 | 0,1 | 0,0 | 4,1 | 0,0 |
| **C** | 557 | 134 | 4,75 | 3,4 | 1,8 | 19,3 | 3,2 | 30,8 | 1,1 | 0,003 | 0,1 | 0,0 | 4,7 | 0,0 |
| **D** | 688 | 165 | 5,74 | 4,4 | 2,5 | 23,3 | 3,8 | 36,2 | 1,3 | 0,00 | 0,1 | 0,0 | 5,3 | 0,0 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | 4 | | | | |